



**G-sport Vlaanderen, Geen drempels, Gewoon sporten!**





# Sport op maat voor iedereen!

- Oorspronkelijk

Parantee : Fysieke doelgroep, visueel, auditief,

Psylos: verstandelijke

Fusie = Parantee-Psylos: fysiek, verstandelijk, auditief, visueel,

- Nu

G-sport Vlaanderen: psychische kwetsbaarheid, chronische aandoeningen,

# Chronische aandoeningen, nieuwe doelgroep



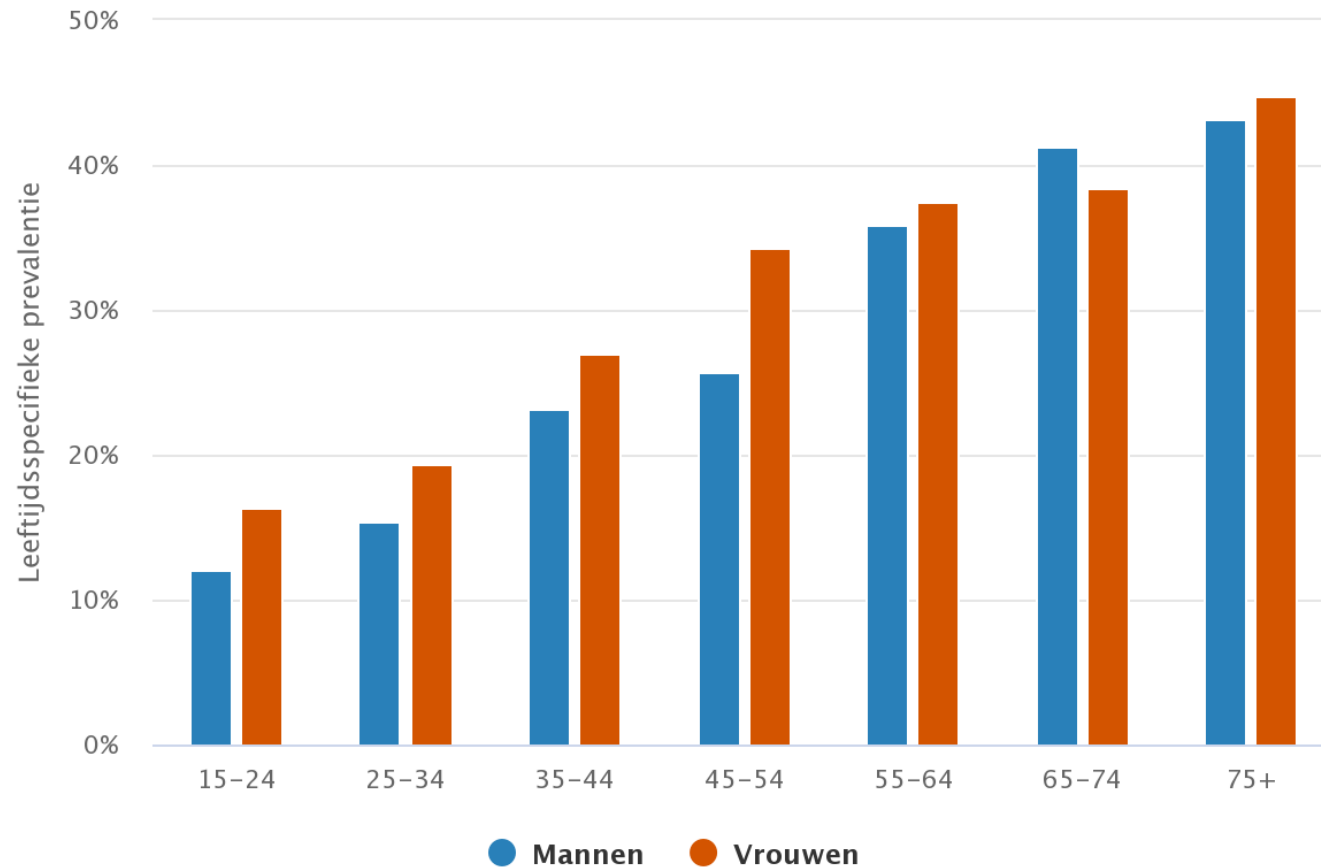
# Waarom?

Meer en meer mensen met een  
chronische aandoening

- Parkinson
- Diabetes
- Kanker
- MS
- Reuma
- ...



# Aantal mensen met chronische aandoening in België





Chronische ziekten zijn **langdurige ziekten die niet spontaan verdwijnen en zelden volledig genezen**. Ze zijn op zijn minst verantwoordelijk voor 90% van de maatschappelijke ziektelast in België vooral door invaliditeit, maar zijn ook verantwoordelijk voor een groot deel van de sterfgevallen.

# Brede doelgroep

Nog niet afgelijnd, heel breed veel vraag, veel variaties per aandoening!

1) In kaart brengen vraag en huidig aanbod

Aanbod in functie van een inclusieve samenleving  
= continuüm inclusief tot exclusief aanbod.  
De persoon met beperking heeft een keuze:  
gewoon waar het kan, aangepast waar wenselijk!

- Parkinson
- Diabetes
- MS
- Kanker
- Hart –en vaatziektes
- ...

Tango

Parkitango





## Waarom is aangepast aanbod zo belangrijk?

- Vertrouwen om gezond te bewegen
- Gezond actief blijven (bewegen en sporten) – verantwoord
- Lotgenoten, sociaal aspect
- Tempo reguliere circuit te hoog
- Brug revalidatie en inclusieve aanbod
- Kennis trainers / lesgevers – begeleiding
- Materiaal onvoldoende aangepast
- Gezondheidsvoordelen mentaal, fysiek, omgeving



# Drempels om te gaan bewegen/sporten?



Angst



Onwetendheid  
wat/waar/hoe



Pijn en  
vermoeidheid

## Voordelen volgens de sporters

Lotgenoten  
contact

Minder  
kine nodig

Soepeler

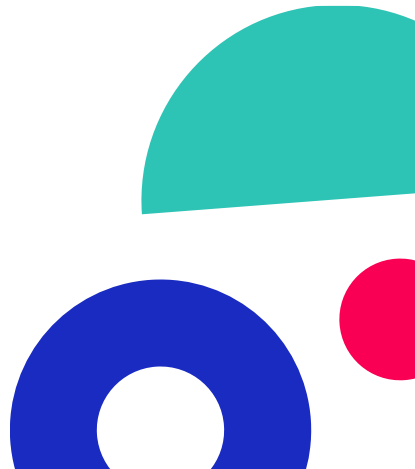
Wekelijkse  
activiteit

Veilig  
bewegen

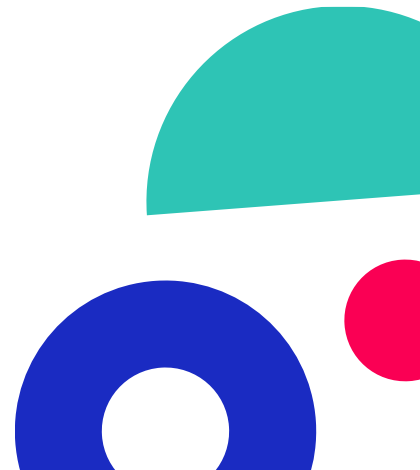


# We helpen je zoeken naar sportmogelijkheden

- “Toeleiding” → via website [www.gsportvlaanderen.be](http://www.gsportvlaanderen.be) → Help mij zoeken
- Formulier invullen
- Informatie verkrijgen / contact opgenomen voor intake



# Soheil, 31 jaar





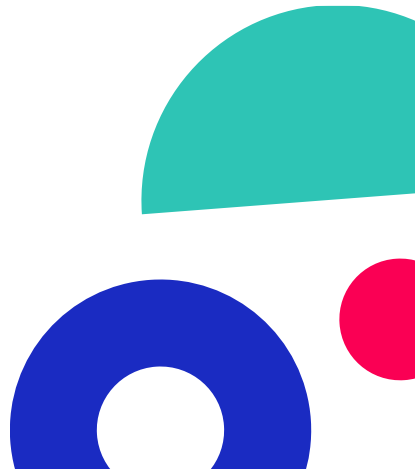
Fiene 18 jaar

Peter, 55 jaar

# Op één been de strafste fietskoerier: “Dit is geen handicap, het is een verrijking”



# Sam, 20 jaar



# Lander, 24 jaar





## Sporters als voorbeeld

- Johnny 60 jaar → duiken (been)
- Lotte 10 jaar en Dhylia 21 jaar → paardrijden (been)
- Gamaliel 35 jaar → badminton (arm)
- Mohammed 71 jaar → senioren gym (been)
- David 48 jaar → fitness en zwemmen (2 benen en arm)
- Collin 42 jaar en Peter 55 jaar → rolstoelbasketbal (been)
- Katlijn 50 jaar en Lena 54 jaar → yoga (alle ledematen / arm)
- Ivan 34 jaar → tafeltennis (been)
- Katrien 63 jaar → recreatief wielrennen (arm)
- Coralie 27 jaar → roeien (been)



# Meer en meer clubs, 3 extra in de kijker!

## 1. De watertrappers – Kortrijk

"We zijn geen club, we zijn maten" - Karine voorzitter de watertrappers

- Jongste lid 26 oudste lid 82 jaar
- Deelnemers met verschillende aandoeningen: reuma, MS, myofibralgie
- Aquafitness gegeven door ergotherapeut
- Focus ligt op Reuma maar iedereen die baat heeft bij, is welkom!

## 2. Sport na revalidatie Genk

## 3. Turnclub Nazareth

# Specifiek voor CA

→ Sneller moe, aangepast, trager, ..

## Voorbeelden uit Oost-Vlaanderen

Kristian & MS VZW	MS	<a href="mailto:kristianenms@gmail.com">kristianenms@gmail.com</a>	0472/03.11.29	Aquagym
Pt Maldegem / sportdienst Maldegem	Senioren	<a href="mailto:ptmaldegem@outlook.be">ptmaldegem@outlook.be</a>	0474/80.74.45	Easy gym
Kiné-praktijk Aalst	Reuma (Reumanet)	<a href="mailto: oefengroepaalstturnen@spondylitis.be">oefengroepaalstturnen@spondylitis.be</a>	09/278.34.74	Turnen
Kiné-praktijk Aalst	Reuma (Reumanet)	<a href="mailto: oefengroepaalstzwemmen@spondylitis.be">oefengroepaalstzwemmen@spondylitis.be</a>	09/278.34.74	Zwemmen
	Reuma (Reumanet)	<a href="mailto: oefengroepgent@spondylitis.be">oefengroepgent@spondylitis.be</a>	0473/78.63.29	Zwemmen
	Reuma (Reumanet)	<a href="mailto: oefengroepgent@spondylitis.be">oefengroepgent@spondylitis.be</a>	0473/78.63.29	Turnen
	Reuma (Reumanet)	<a href="mailto: oefengroepwaasland@spondylitis.be">oefengroepwaasland@spondylitis.be</a>	03/771.43.04	Turnen
	Reuma (Reumanet)	<a href="mailto: oefengroepwaaslandzwemmen@spondylitis.be">oefengroepwaaslandzwemmen@spondylitis.be</a>	03/707.01.73 of 0473/76.77.14	Zwemmen
SUST	Hart -en vaatziekten (exclusief)	<a href="mailto: penningmeester@sust.be">penningmeester@sust.be</a>	0477/96.10.76	Turnen en zwemmen
OTV Nazareth	Senioren	<a href="mailto: katriendecoussemaker@yahoo.com">katriendecoussemaker@yahoo.com</a>	0499/14.72.89	Turnen
	Parkinson	<a href="mailto: Wim.DeWilde@UGent.be">Wim.DeWilde@UGent.be</a>	09/365.03.00	Turnen
Sportdienst Scheldewindeke	Senioren	<a href="mailto: sportdienst@oosterzele.be">sportdienst@oosterzele.be</a>	09/362.48.92	Turnen
Sportdienst Geraardsbergen	Starters / revalidanten	<a href="mailto: sportdienst@geraardsbergen.be">sportdienst@geraardsbergen.be</a>	<a href="tel:054435143">054/43.51.43</a>	Babbel spinning
Sportdienst Geraardsbergen	Starters / revalidanten	<a href="mailto: sportdienst@geraardsbergen.be">sportdienst@geraardsbergen.be</a>	<a href="tel:054435143">054/43.51.43</a>	Start to gym
Sportdienst Evergem	Starters / revalidanten		09/218.58.09	Zwemmen
Sportdienst Evergem	Starters / revalidanten/fysieke bep.		<a href="tel:092185809">09/218.58.09</a>	Omnisport
Proswimlab	Parkinson	<a href="mailto: silke@proswimlab.be">silke@proswimlab.be</a>	0494/94.79.67	Aquafitness
CWZ De Bron - lokaal dienstencentrum De Welle	Kanker maar alle CA	<a href="mailto: dienstencentrum@zele.be">dienstencentrum@zele.be</a>	052/45.68.56	Yoga
Huis Majin	Kanker	<a href="mailto: info@majinhuis.org">info@majinhuis.org</a>	0479/16.15.08	Tai chi

Focusgroep, meestal iedereen welkom

